# SPORT ȘI SĂNĂTATE

# EXERCIȚIILE FIZICE ÎN ANOTIMPUL RECE

## SĂ NU NE TEMEM DE... IARNĂ!

Există, din păcate, o mentalitate încă larg răspîndită și destul de adînc înrădăcinată, potrivit căreia anotimpul rece ar coincide cu o pauză în practicarea exercițiilor fizice și sportului. Se incriminează, de obicei, lipsa de condiții, se invocă prudența în fața primejdiei îmbolnăvirii.

**„Să nu răcească copilul! Astă-noapte a tușit de... patru ori. Ia să stea patru zile în casă".**

Frigul, umezeala, variațiile de temperatură, o alimentație mai săracă în vitamine și mai bogată în grăsimi, fac ca organismul să fie mai puțin rezistent iarna, îl expun la diferite boli de sezon (coriză, bronșită, gripă, dacă nu chiar la afecțiuni pulmonare mai grave). Tocmai de aceea devine absolut necesară **călirea corpului în această peroadă a anului**, iar **practicarea sportului reprezintă** — din acest punct de vedere — **mijlocul nu numai cel mai eficient, dar, probabil, și unic.**

Cercetări științifice dintre cele mai serioase, vasta experiență și statisticile existente în acest domeniu, demonstrează că principala condiție care trebuie respectată în practicarea rațională a exercițiilor fizice și sportului este CONTINUITATEA. Această activitate de neprețuit folos omului își oferă binefacerile în timp, atunci cînd devine o obișnuință de viață. Expresia EXERCIȚIUL FIZIC — ACT REFLEX nu este doar o reușită butadă ci semnifică un mare și adînc adevăr.

Iarna predispune, desigur, la disciplinele ce-i sînt specifice, dar ea nu exclude posibilitatea practicării oricărui sport, începînd cu turismul și terminînd cu natația sau... pescuitul. Recomandabil este ca **centrul de greutate al activităților să fie în aer liber**, iar ideea de a se face cu prioritate în acest fel orele de educație fizică în școli ni se pare excelentă, deși ea mai întîmpină destule împotriviri din partea multor părinți și chiar a profesorilor.

Copiii, însă, nu se tem de iarnă, o iubesc și-i gustă din plin bucuriile și plăcerile. Să le urmăm exemplul și să cultivăm acest sentiment natural și pur. **(V. CH.)**

## CHEMAREA MUNTELUI!...

Statistica a denunțat ateroscleroza ca pe un produs negativ al civilizației. Și tot statistica, oprindu-se asupra bolilor cardio-vasculare a înfățișat omenirii cauzele, adică pe cei trei agenți provocatori, cei trei S, SEDENTARISMUL, SUPRAALIMENTAȚIA, SURMENAJUL. Omul modern, civilizat și precaut, opune cu metodă acestui nefast triptic antidotul salvator al celor trei M: MAREA, MUNTELE, MIȘCAREA. Natura umană, în setea sa de echilibru, barînd calea unor debuturi lente, silențioase și insidioase ale unor grave afecțiuni viitoare, a reinventat exercițiul fizic atribuindu-i funcții educative și formative cu mari implicații biologice și în sferele de cunoaștere, afectivă și emoțională. Muntele și exercițiul fizic sistematic angajat în serviciul sănătății îi așază de fapt temeliile printr-o educație corporală care este, în același timp, spirituală, estetică și artistică. Ar fi nu numai simplist dar și inexact să reducem aportul exercițiului fizic doar la semnificațiile biologice, neglijîndu-le pe celelalte. Nevoia de mișcare, integrarea în natură, chiar simpla contemplație, dar în special funcția formativă, de zidire a unui corp armonios și frumos, constituie — printre altele — un efort estetic al omului.

Dar muntele, cu corolarul său de iarnă, schiul, este mai mult decît un argument de sănătate, este o bucurie sufletească, actuală, densă, născută din alunecarea deconectantă, în imensitatea albă înconjurătoare, legănată de emoțiile unui extaz dinamic și pur. Schiul și muntele sînt odihnă și regenerare spirituală. Departe de zgomotele civilizației, în imensa tăcere albă, sensibilitățile și acuitățile devin mai treze, mai receptive la mesajul de poezie și de frumos, pe care îl trimite natura. Și astfel, pe neobservate, se angajează marele dialog tăcut cu frumusețea înconjurătoare și cu sine. Nu gratuit se spune că, la munte, omul se regăsește...

Cunoscătorii spun că nimic nu este mai favorabil pentru sănătate și mai exaltant pentru spirit decît o săptămînă de schi la munte. De ce? Pentru că în schi se împletesc bucurii de joacă și de mișcare, o libertate de acțiune a tuturor mușchilor și a spiritului, o plăcere a efortului, a oboselii sănătoase; pentru că în această odihnă activă ne redobîndim prospețimea, prin exuberanța unei zburdălnicii copilărești; pentru că reîntîlnim o fericire și o tensiune juvenil-sportivă pe care mulți dintre noi le uitasem, sau le credeam definitiv pierdute.

Acum înțelegem mai bine de ce, în imaginația oamenilor, zeii locuiau pe înălțimi, și unii dintre ei — Ullr, de pildă — se amuzau, rîdeau, erau fericiți, coborînd pe schiuri.

Așa ne explicăm de ce, fără ambiții de performanță, astăzi, peste tot acolo unde iarna așterne pături albe de nea peste orizonturile verticale, ucenicii schiului și ai muntelui sînt din ce în ce mai numeroși. Înțelegem de ce în cursa de la Vasalop sînt prezenți cîteva zeci de mii de participanți, de ce la Hollmencolen participă curent peste 100 000 de persoane, de ce chiar starturile „Cupei Tineretului" de la noi sînt din ce în ce mai populate. Omul resimte chemarea muntelui, binefacerile acestuia și ale exercițiului fizic.

**Mihai BARA**



*Pîrtiile albe — tentație irezistibilă de a te avînta în zborul pe schiuri, la întrecere cu păsările și cu tine însuți!...*

## UN „TONIC" NECOSTISITOR DAR PREȚIOS

**Exercițiul fizic, sportul, mișcarea în aer liber constituie un tonic, apreciat astăzi ca un element indispensabil în menținerea unei bune stări de sănătate.**

**În asemenea condiții, desigur, tonicul la care ne referim trebuie... administrat permanent, pe tot parcursul anului și utilizat îndeosebi, de către fetele și femeile de toate vîrstele, mai puțin solicitate în activități fizice. Ce anume trebuie făcut? Aceasta nu mai este astăzi un secret pentru nimeni și de aceea, în rîndurile care urmează, am să schițez doar cîteva jaloane după care ar trebui să se facă uz de tonicul miraculos pus în discuție.**

**Fetelor și femeilor pînă la 30 de ani le este recomandată gimnastica de dimineață, cu elemente de călire (duș rece, frecții pe tot corpul cu un prosop aspru etc). În această perioadă, categoria de fete și femei la care ne referim pot practica schiul, patinajul, jocurile de sală și înotul în bazin acoperit.**

**Femeilor între 30 și 50 de ani le-aș recomanda gimnastica igienică, cu elemente mai ușoare și, de asemenea, plimbări zilnice, de o oră, o oră și jumătate. După posibilități se pot practica în continuare schiul și patinajul.**

**După 50 de ani ar fi de dorit ca femeile să urmeze un program de gimnastică medicală, în unități specializate și să efectueze zilnic cel puțin o oră de plimbare pe jos.**

**Iată cîteva recomandări de... sănătate pe care le fac cu toată căldura prietenelor mele.**

**dr. ANGELICA LĂZĂROIU**

## GRAȚIAN MĂRCUȘ: „DE O JUMĂTATE DE VEAC SUSȚIN ACEEAȘI IDEE – SĂNĂTATE PRIN INTERMEDIUL DRUMEȚIEI"

Există în orașul de reședință al județului Sălaj — la Zalău — un om pentru care activitatea sportivă, exprimată în principal prin turismul pedestru, constituie un mijloc de a rămîne mereu tînăr. Omul acesta a ajuns la o vîrstă respectabilă — se apropie de 70 de ani. Și totuși, cît de luminoasă este înfățișarea sa! Numele acestui iubitor al turismului: **Grațian Mărcuș...**

★

L-am cunoscut cu aproape un sfert de veac în urmă, undeva în munții Mezeșului. Se află acolo o cabană căreia puțini i-au bătut pragul, situată la numai 7 kilometri de Zalău. Pînă la cabană, Grațian Mărcuș pornise pe jos, însoțit de un grup masiv de copii, pionieri și elevi. Drum cu popasuri, inedit pentru toți participanții la această mică excursie pedestră. Drum punctat cu neasemuite frumuseți naturale de care se bucură întregul Sălaj. Drum de neuitat, în același timp, și pentru că Grațian Mărcuș, cu darul său inegalabil de povestitor, a istorisit copiilor momente din trecutul meleagurilor sălăjene, din viața oamenilor, din munca lor neobosită.

În această ipostază de propagator al turismului pedestru l-am reîntîlnit pe Grațian Mărcuș de zeci de ori. La Zalău, printre elevii școlilor generale și ai liceelor din localitate, punînd la punct numeroase excursii, nu numai în Mezeș, locul său preferat (din dorința mărturisită ca toți sălăjenii să cunoască acest uriaș monument de frumusețe naturală!) ci și în alte locuri minunate, începînd cu pădurea Brădet, tot mai mult zona de agrement a celor din Zalău, aproape duminică de duminică, la cabana „Popasul Romanilor" și hăt, mai departe, în așezările de pe firul Crasnei, Borcutului și Drăganului. În aceeași ipostază activează și în cadrul comisiei județene de turism, fiind alături de alți admirabili propagatori ai mersului pe jos, un pionier al acestei activități.

★

Acasă la Grațian Mărcuș, printre sute de dovezi, de atestări documentare a bogatei sale activități turistice... Omul din fața noastră păstrează cu grijă totul, fiecare fotografie, fiecare referire apărută în ziare și reviste despre activitatea iubitorilor de drumeție din Sălaj.

**— De cînd vă pasionează această activitate?**

— De aproape 50 de ani. De o jumătate de veac susțin aceeași idee — sănătate prin intermediul drumeției pedestre! Am ajuns, mai întîi, personal să mă conving de foloasele acestei activități. Iată, acum la aproape 70 de ani, reușesc să parcurg zilnic, cel puțin 10 kilometri, chiar și în zilele în care vremea te îndeamnă să stai mai mult pe la gura sobei...

**— Cîți adepți pentru turismul pedestru ați format în această jumătate de veac?**

— Greu de precizat numărul lor. Au fost poate zeci de mii. Ceea ce îmi oferă o mare satisfacție este faptul că foarte mulți dintre micii mei prieteni, turiștii elevi de ieri, nu uită să-mi scrie, din cînd în cînd, să-și amintească de mine, să aprecieze valoarea activității pe care la rîndul lor au îndrăgit-o și o practică acum ca bărbați maturi, indiferent de profesiunea lor. De altfel, lucrez și la o cărticică intitulată „Amicii drumeției", un fel de ghid pentru copii, tineret și vîrstnici, o modalitate de a-i face pe cei dornici să cunoască foloasele drumeției pedestre, unele lucruri mai puțin știute. Sper să aibă căutare...

După o jumătate de veac de activitate turistică, Grațian Mărcuș rămîne în continuare un propagator însuflețit al mersului pe jos, spre mîndria sălăjenilor care au în mijlocul lor un asemenea om admirabil!

Tiberiu STAMA

## TREI PRIETENI – UN SINGUR DRUM: PÎRTIA DE SCHI

Trei prieteni — toți școlari — urcă în Bucegi. Doi sînt din Cîmpina, colegi la același liceu, **Gabriel Gradug** și **Radu Stănăringă**, cel de-al treilea vine tocmai de la Reghin, **Mircea Suciu...**

Și-au propus ca în această vacanță de iarnă să ne zilnic pe pîrtie, să se bucure de binefacerile șederii prelungite în aer liber în soare, în ambianța odihnitoare a munților.

Gabriel este cel mai mare, în anul III de liceu. Un fel de... monitor de schi pentru ceilalți. Cuvîntul său de ordine este ascultat întotdeauna, colaborarea decurge perfect.

**— Cum de v-ați întîlnit în aceeași pasiune sportivă?**

Răspunde Radu:

**— Cu Gabi am mai urcat și în alți ani, în vacanțele de iarnă, în Bucegi. Mircea a venit la Cîmpina, la niște neamuri. Ne-a văzut cu schiurile, ne-a însoțit de cîteva ori pe pîrtiile din jurul Cîmpinei. Și după aceea...**

— Ce înseamnă o zi pe pîrtie?

Răspunde Mircea:

**— Cam 10—12 coborîri, lansări pe pante...**

Gabriel ține să completeze:

**— Și mai înseamnă ceva: porții suplimentare de mîncare și mai ales de dulciuri!**

Fețele celor trei prieteni trădează sănătate și vigoare. Prezența zilnică pe pîrtii are efecte directe, convingătoare.

**— Așadar, acum în vacanța de iarnă, program de schi zilnic de la...**

**— ...9 dimineața și pînă la căderea serii**, precizează Radu. **Program non-stop, adaugă el, ca să ne săturăm de schi. Cine știe, după terminarea vacanței, ce se va întîmpla, vom mai avea zăpadă!?! La noi, la Cîmpina, primele ninsori sînt pe topite... Doar Mircea este ceva mai avantajat. La el, la Reghin, crustă groasă de zăpadă, rezervă poate pentru întreaga lună...**

Mircea Suciu confirmă.

**— Și după vacanță, dacă zăpada vă va juca festa, gata cu schiurile?**

Cei trei prieteni rămîn puțin îngîndurați. Intervine Gabriel:

**— Gata, poate, cu schiurile, dar nu și cu sportul. Vom practica baschetul, handbalul, voleiul. Zilnic, cîte puțin. Nu vom fi în pagubă... Pot să vă asigur că vacanța de iarnă n-a însemnat doar un intermezzo sportiv, ci că ea continuă o activitate de mișcare intrată în programul nostru, al fiecăruia dintre noi. Profesorii de educație fizică pot să vă confirme... De altfel, pasiunea noastră pentru sportul zilnic se datorește și muncii profesorilor noștri de educație fizică, talentului lor de a ne apropia de sălile și de terenurile de sport.**

...Microinterviul luat pe pîrtie la sfîrșit cu firești scuze pentru timpul „furat" schiului. Poate o coborîre în minus... Gabriel intuiește parcă acest lucru și la despărțire ne spune:

**— Nu-i nimic. Mîine vom face o coborîre în plus...**

**T. BRADEȚEANU**

## ZIUA BUNĂ SE... ÎNCEPE CU UN PROGRAM DE GIMNASTICĂ

Interlocutoarea noastră este profesoara Maria Simionescu, antrenoare federală de gimnastică: subiectul discuției: programul de exerciții la domiciliu cu care trebuie începută ziua de muncă.

Cunoscuta noastră tehniciană pledează călduros în favoarea acestui mijloc de întreținere și de întărire a sănătății, accentuînd în mod deosebit asupra necesității practicării lui în anotimpul iernii. De ce?

**— Pentru că în această perioadă organismul omului este supus unor solicitări suplimentare, sistemele lui de acomodare la condițiile mediului exterior trebuie să funcționeze mai prompt și mai bine. Iarna, oxigenarea din timpul nopții este mai precară, dormim cu ferestrele închise, soba și caloriferul ne „mănîncă" din oxigen, avem nevoie dimineața de mai mult aer pentru a... încălzi acest motor complex care este organismul.**

— Așadar, imediat după deșteptare în fața geamului larg deschis...

**— Exact. Ziua bună se... începe în acest fel.**

— Ce exerciții recomandați?

**— Trebuie început cu mișcări de respirație, de degajare a trunchiului, mișcări vioaie, progresive ca amplitudine și dificultate. Se pot face rotări, arcuiri de brațe, aplecări, îndoiri și balansări de picioare. De un excelent efect sînt mișcările din culcat pentru mușchii abdomenului și ai spatelui. Se pot folosi, pentru varietate, diferite obiecte, un băț, o eșarfă, un fular, un scaun. La sfîrșit — din nou exerciții de respirație și obișnuita toaletă de dimineață. Să nu se facă un duș prea fierbinte.**

— Trebuie învățați și copiii cu un asemenea program de exerciții?

**— Negreșit! De la vîrsta cea mai fragedă. Împreună cu mama. O veche experiență în domeniu mă învață că exemplul personal este mult mai important și mult mai eficient decît comanda.**

— Ce ați dori să transmiteți, în încheiere, cititorilor noștri?

**— Un sfat. Ca de mîine să înceapă ziua de muncă cu un asemenea program. Îi asigur că nu vor regreta!**

# fotbal

*Rînduri la începutul perioadei de pregătire*

## SĂ NU UITĂM TINEREȚEA!...

Campionatul a început! E drept, deocamdată un „campionat invizibil", în sălile cu profil medical și, apoi, pe coaste de munte înghețate, un campionat fără public, dar cu eternele ambiții și iluzii. Zilele acestea au început, de fapt, cu ultimul fluier al turului, atunci, la 9 decembrie, cînd antrenorii au intrat în zodia căutărilor, a calculării fiecărei variante, cu riscurile și avantajele sale. Și mai mult ca sigur că fiecare antrenor cunoaște prea bine ce importanță are această primă... etapă a returului, „etapă de iarnă", pentru ceea ce vrea să realizeze în ultimele 17 runde ale actualului campionat. Totul se va judeca, însă, nu după **ceea ce se știe acum și ce se intenționează**, ci după ce va arăta acest retur investit cu responsabilități foarte mari, în ton cu cerințele de bază ale fotbalului modern.

Probabil că la ora actuală mai toți jucătorii și antrenorii sînt optimiști, după vacanța deconectantă. Sentimentul acesta al unui viitor bun poate descătușa toate vîrstele care trebuie — mai ales în aceste pregătiri — să fie tinere, să participe efectiv, la tot ceea ce e greu și nespectaculos, uneori chiar agasant pentru un jucător de fotbal. În aceste „zile spartane", prima condiție pare să fie **entuziasmul** dinspre „vechea gardă" spre „noul val" și invers. Dar nu un entuziasm gratuit, verbal, care, cu siguranță, nu poate avea decît efectul unui bumerang, ci unul lucid, dublat de acțiune. Știm că cei mai mulți dintre jucătorii noștri cunosc mai bine decît orice specialist ce importanță are pregătirea de iarnă pentru întregul an de activitate. Numai că acești jucători cu experiență cunosc și vicisitudinile „campionatului invizibil". Și tocmai aici, în forța morală, în afectivitatea și seriozitatea cu care vor fi atacate aceste zile grele se găsește scara spre bucuriile primăverii.

Ca în fiecare an, echipele noastre au luat în pregătiri cîte unul sau doi jucători din formația de tineret. Integrarea lor reprezintă, probabil, unul din cele mai delicate aspecte ale muncii unui antrenor. Cu siguranță că tinerii aceștia vor imita foarte mult „programul de viață" al celor mari, mulți jucători cu nume, și tocmai de aceea „regimul de lucru" al titularilor trebuie să fie cît mai convingător, cît mai încărcat cu responsabilitatea individuală, trebuie să reprezinte un ideal. Dar acești tineri au și elementele lor specifice care nu trebuie nici supradimensionate și nici subapreciate.

Cu onestitatea sa profesională, Nicolae Proca își reproșa în cadrul ultimei consfătuiri de lucru a antrenorilor că nu a lucrat în vară diferențiat cu tinerii noi veniți în echipa brașoveană, ceea ce s-a resimțit în campionat. Sinceritatea lui Nicolae Proca poate fi cel mai bun exemplu pentru mulți antrenori și mulți jucători tineri în actuala perioadă a pregătirilor de iarnă.

În aceste zile de iarnă, noii promovați în lotul mare lărgit și cei de curînd săltați în prima divizie, au obligațiile celor vechi. Așa cum „bătrînii" au datoria să fie tot timpul tineri...

**Mircea M. IONESCU**

ITINERARII ÎN DIVIZIA B

## „DORINȚA MEA? DINAMO SLATINA SĂ JOACE FRUMOS!"

### mărturisește antrenorul Ștefan

Dinamo Slatina este una dintre echipele ce au promovat anul trecut în Divizia B. Startul a fost slab, dar, în continuare, formația din Slatina și-a spus cu tărie cuvîntul în disputa pentru locurile fruntașe din seria a II-a, terminînd turul pe locul 7, înaintea unor echipe cu mai multă experiență, cu ani îndelungați de activitate în eșalonul secund.

Împreună cu antrenorul *Constantin Ștefan*, facem o scurtă retrospectivă a activității formației Dinamo Slatina și a întrecerii în această serie.

*— Cînd am preluat echipa, la 20 iulie 1973, am găsit un lot incomplet. De aceea, am fost nevoit să apelez la cîțiva jucători din echipa de tineret a lui Dinamo București, pe care o antrenasem în sezonul anterior: Eftimescu, Gungiu, Marincel, Bucurescu și Roșu. Apoi, în ultima perioadă au venit Pană și Hălmăgeanu și astfel capacitatea de luptă și randamentul formației au crescut, concretizîndu-se în locul 7 ce îl ocupăm în prezent.*

— La ce nivel s-au situat jocurile din sezonul de toamnă, în seria a II-a?

*— Evoluțiile unor echipe, cum ar fi Chimia Rm. Vîlcea, Șoimii Sibiu, Tractorul Brașov, au fost bune, iar la polul opus, jocurile lui Carpați și Metrom Brașov. În ceea ce privește formația ce o antrenez, avînd în vedere faptul că majoritatea jucătorilor sînt tineri și fără experiența meciurilor tari, a prestat un joc bun, mijlocașii Stanciu, Zamfir și Șoarice constituind punctul forte.*

— Ce doriți să realizați în primăvară?

*— În perioada precompetițională, atenția mea se va îndrepta spre pregătirea fizică a jucătorilor, dar nu voi neglija nici ceilalți factori. Aceasta, deoarece doresc ca echipa să facă un salt calitativ și în retur să presteze numai jocuri frumoase!*

— Un pronostic: cine va promova și care formații vor părăsi Divizia B?

*— Pentru șefie se întrec trei echipe: Chimia Rm. Vîlcea, Șoimii Sibiu și Tractorul Brașov. În privința retrogradării, situația este și mai complicată, fiindcă diferențele de puncte sînt mici între formațiile din subsolul clasamentului. Este clar însă, că orice punct pierdut pe propriul teren va îngreuna mult situația echipelor în cauză.*

**P. VINTILĂ**

## ÎN COPOU, PRIMUL ANTRENAMENT JOI 10 IANUARIE

### Ieșenii în turneu în Tanzania?

Ținînd seama de sesiunea de examene care a avut loc, la Iași vacanța fotbalistică continuă. Dar în ziua de 8 ianuarie, elevii antrenorilor Oană și Marică se vor întîlni pentru controlul medical.

**Joi, 10 ianuarie** are loc prima ședință de pregătire, pe stadionul din Dealul Copoului, după care, de la 15 ianuarie studenții își vor continua preparativele la Tg. Neamț.

În ceea ce privește lotul, antrenorul Ilie Oană nu ne-a adus la cunoștință nici un nume nou. Am aflat, însă, că vor continua să lipsească de la pregătiri **Sofian, Dănilă și Blejușcă**, plecați să-și satisfacă stagiul militar.

În încheierea perioadei de pregătiri în programul echipei ieșene figurează și un turneu în **Tanzania**, prevăzut pentru perioada 29 ianuarie — 19 februarie. Se așteaptă însă, confirmarea forurilor de resort din țara respectivă.

## „CUPA BRAȘOVIA" LA SCHI

*(Urmare din pag. 1)*

șov". Întocmai ca și la slalom, Colegiul județean de antrenori și organizatori s-a orientat foarte bine programînd distanțe clasice de alergare pentru categoriile respective de vîrstă. Alergarea pe schiuri pe o zăpadă înghețată, dură, nu solicită un efort fizic prea mare, dar pretinde concurenților o perfectă stăpînire a schiurilor, o tehnică apropiată de schiul alpin. Fondiștii pe care i-am văzut ieri au absolvit meritoriu acest examen, făcînd în plus și dovada unei rezistențe bune pentru începutul sezonului. În mod deosebit ne-au impresionat primii doi clasați în proba juniorilor — **Ferencz Forico** și **Cornel Mândruș** — care, prin timpul realizat și, mai **ales**, prin ritmul în care au alergat, credem că ar fi reușit să cîștige și cursa seniorilor. La această ultimă categorie, în mod surprinzător, a cîștigat un biatlonist — **Ioan Țeposu** (Dinamo). În clasamentul primelor 10 locuri mai figurează și alți biatloniști, ceea ce, fără îndoială, constituie o surpriză. Faptul subliniază buna pregătire a biatloniștilor și reconsiderarea efortului pe care și-au impus-o principalele cluburi brașovene **Dinamo** și **A.S.A.** Un alt fapt pozitiv îl constituie numărul mare de concurenți și, mai ales, valoarea relativ ridicată a acestora.

REZULTATE TEHNICE: **juniori, 10 km**: 1. F. Forico (Dinamo) 31,08, 2. C. Mândruș (A.S.A.) 32,03, 3. I. Pelin (St. roșu) 32,33; **juniori II, 5 km**: 1. C. Terciu (L.E.S. Predeal) 16,29, 2. D. Brezeanu (Șc. sp. Rîșnov) 16,45, 3. I. Păunescu (C.S. Sinaia) 16,47; **seniori, 15 km**: 1. I. Țeposu (Dinamo) 49,05, 2. N. Sfetea (Pedagogic Oradea) 49,10, 3. N. Cojocaru (Dinamo) 49,18; **senioare, 5 km**: 1. Elena Bășa (Dinamo) 18,08, 2. Lucia Brabaș (Tractorul) 18,54, 3. Rodica Clinci (Tractorul) 19,07; **junioare I, 5 km**: 1. Iuliana Pața (Șc. sp. V. Dornei) 18,58, 2. Vilma Tudor (Dinamo) 19,08, 3. Ana Bădescu (Dinamo) 19,09.

## PRIMELE RECORDURI

*(Urmare din pag. 1)*

rezultat național la cat. 9—10 ani (v.r. 13,5). În sfîrșit, dacă nu a reușit în cursă oficială, **Radu Neculicioiu** (Dinamo Brașov) a corectat recordul la 100 m (cat. 11—12 ani) în afară de concurs, înregistrînd 12,5 (v.r. 12,7).

**Iată cîștigătorii primelor probe din cadrul „Cupei Speranțelor": Cat. 15—16 ani** — 500 și 1000 m fete — **Carmen Dragoman (Șc. sp. Sibiu)** 55,5 și 1:59,4; 500 m băieți — **A. Varga (Dinamo Brașov)** 48,8; 1500 m băieți — **M. Terzanovici (Constructorul Buc.)** 2:45,6; **cat. 13 — 14 ani** — 500 m fete — **Iudith Balint (Mureșul Tg. Mureș)** 58,3; 500 m băieți — **I. Opincaru (Șc. sp. Sibiu)** 50,4; **cat. 11—12 ani** — 100 m fete — **Tereza Costache (Constructorul Buc.), Marina Constantin** (Șc. sp. 2 Buc.) fiecare cu 12,8; 100 m băieți — **R. Neculicioiu (Dinamo** Brașov) 12,9; **cat. 9—10 ani** — 100 m fete — **Ibolya Szatmari (Mureșul Tg. Mureș)** 13,0; 100 m băieți — **M. Truță (Agronomia Cluj)** 13,4; **cat. 7—8 ani** — 50 m fete — **Cătălina Bordei (Dinamo Buc.)** 9,3 (record stabilit); 50 m băieți — **D. Tăutu (Dinamo Buc.)** 7,4. Întrecerile se încheie duminică.

## CUPA C.S.O. SINAIA

**SINAIA, 5 (prin telefon).** Întrecerile de schi alpin din cadrul „Cupei C.S.O. Sinaia", rezervată seniorilor și senioarelor a completat fericit peisajul concursurilor de pe Valea Prahovei și din Poiana Brașov. Cursele, desfășurate pe **Valea Scîndurarilor**, trebuiau să aibă astăzi (n.r. ieri) caracterul unui slalom special, iar duminică cel al unui slalom uriaș. Dar, din cauza penuriei de zăpadă pe spații largi, organizatorii s-au văzut siliți să renunțe la „uriașul" de duminică și să acorde trofeul cîștigătorilor a două concursuri de slalom special (4 manșe).

REZULTATE TEHNICE, **slalom special, seniori (50 de porți): 1. DORIN MUNTEANU** (C.S.U. Brașov) 76,5, 2–3. Marin Focșeneanu (C.S.O. Sinaia) și Ion Cavași (Dinamo Brașov) 77,5, 4. Virgil Brenci (A.S.A. Brașov) 78,1, 5. Gheorghe Vulpe (C.S.U. Brașov) 79,7, 6. Gheorghe Bucur (A.S.A.) 80,9; **senioare (43 porți): 1. GETA BĂNCILĂ** (Dinamo Brașov) 75,2, 2. Iudith Tömöri (Caraimanul Bușteni) 76,9, 3. Daniela Munteanu (I.P. Oradea) 81,6, 4. Ioana Ghia-Belu (Caraimanul Bușteni) 83,6, 5. Maria Trestian (I.E.F.S.) 85,8, 6. Nela Simion (L.E.S. Predeal) 93,8.

Duminică vor avea loc următoarele două manșe de slalom special. Tot la Sinaia va începe „Cupa speranțelor" deschisă copiilor.

## Unde mergem

**BASCHET**: Sala Floreasca, de la ora 8.30: Politehnica Cluj — C.S.U. Galați, Univ. Timișoara — Farul, Univ. Cluj — Politehnica Buc., Dinamo — Voința Timișoara, I.C.H.F. — Rapid, Steaua — I.E.F.S. (meciuri în cadrul campionatului republican masculin).

**HANDBAL**: Sala Progresul, de la ora 14: jocuri în cadrul campionatului municipiului București (feminin, senioare).

**HOCHEI**: Patinoarul „23 August", ora 14.30: I.P.G.G. — Agronomia Cluj, meci în cadrul diviziei naționale.

**SCRIMĂ**: Sala de la stadionul Republicii, de la ora 8: campionatele republicane de juniori (faza pe Capitală).